

# Tabără de 6 Zile- Recomandari Vară

## Ce ar trebui să conțină rucsacul unui copil pentru o tabără de vară

- Lenjerie de corp ( chilot + maieu) / 1 pereche pentru fiecare zi
- Pijama- 1 bucată ( bluză + pantaloni)
- TRUSĂ DE IGIENĂ PERSONALĂ
- PROSOP - 1mic + 1mare
- Soșete - 1pereche/zi
- Tricouri - 2 mânecă lungă și 3 mânecă scurtă
- Trening - 2 bucăți ( pantaloni + bluză)
- Pantaloni scurți - 2 perechi
- Bluză groasă cu fermoar - 1 bucată
- Pelerină de ploaie - 1 bucată
- Hanorac ( pentru vânt sau ploaie)- 1 bucată
- Căciulă - 1 buc.
- Șapcă - 1 bucată
- Bocanci - 1 pereche
- Adidași (pantof sport) - 1 pereche
- Sandale - 1 pereche
- OCHELARI SOARE - 1 sau 2 buc.
- Batic - 1 buc.
- Slip - 1 buc.
- Burete și perie încălțăminte - 1 buc.
- Fluier de gât, lanternă (furculiță, linguriță)
- 0 COARDĂ SUBȚIRE DE ALPINISM DE 10 METRI ( ATAȘATĂ PE EXTERIORUL RUCSACULUI)
- o listă cu numele, hainele copilului și nr. de telefon de contact.
- un stick pentru pozele din tabara
- lista cu tratament medicamentos si lista cu alimentele contraindicate daca este cazul
- 3 feluri de mancare preferata
- VOIE BUNĂ.

Pentru un impact cat mai pozitiv asupra taberei este pe preferat sa nu foloseasca telefonul mobil.

**SURPRIZĂ: TOATE ACESTE TREBUIE SĂ ÎNCAPĂ ÎN RUCSACUL COPILULUI.**

Folosiți pungi de plastic de diferite culori pentru fiecare categorie de lucruri pentru a le găsi mai repede.

## **Interzis cu genți, valize, plase.**

## CUM TREBUIE SĂ FIE RUCSACUL

Ca cercetași trebuie să aveți rucsacul propriu.

Este un obiect foarte important pe care îl veți utiliza în toată cariera voastră de cercetași.

La cumpărarea lui trebuie să aveți în vedere câteva lucruri esențiale cum ar fi înălțimea, greutatea și posibilitățile voastre.

Ideal este ca rucsacul să aibă cât mai multe buzunare, apoi să aibă capacitatea care vă convine și apoi, cel mai important, să fie rezistent.

Toate cele de mai sus sunt utile doar dacă vă veți ocupa singuri de aranjarea lucrurilor în rucsac și nu veți lăsa aceasta în seama părinților.

În acest ultim caz, rețineți că atunci când veți avea nevoie de un lucru nu veți ști unde a fost pus.

## Cele zece legi ale rucsacului

1. Aranjați-vă lucrurile în rucsac astfel încât să le puteți găsi și pe întuneric;
2. În partea rucsacului care stă lipită de spate trebuie așezate lucrurile moi: haine, prosoape, etc.;
3. La fundul rucsacului se pun lucrurile grele și mai puțin folosite;
4. În buzunare se pun lucrurile de care puteți avea nevoie în orice moment: lanternă, briceag;
5. Toate obiectele trebuie bine fixate, pentru a nu se balansa;
6. Dacă nu veți avea probleme cu rucsacul, călătoria va fi mult mai plăcută;
7. Rucsacul se menține curat și niciodată nu se împrumută;
8. Rucsacul nu trebuie să depășească un sfert din greutatea voastră și niciodată mai mult de 12-14 kg;
9. Încercați să țineți rucsacul permanent echilibrat;
10. Când veți căpăta experiență, veți putea alege mult mai repede lucrurile cele mai utile și cele mai ușoare.